

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH – MASALAH  
SEKSUALITAS PADA WANITA MENOPAUSE DI KELURAHAN PAAL MERAH  
KECAMATAN JAMBI SELATAN KOTA JAMBI TAHUN 2018.**

**Dewi Junita Lamtumiari  
Akademi Kebidanan Budi Mulia Jambi**

**ABSTRAK**

Setiap wanita pasti akan memasuki dan menjalani masa menopause serta pasti akan mengalami masalah – masalah seksualitas. Dalam beberapa kondisi aktivitas seksual akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia, sehingga hubungan intim cenderung sangat jarang sekali dilakukan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, psikis dan sosial dari menopause itu sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah-masalah seksualitas pada wanita menopause di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan Tahun 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian cross sectional yang dilakukan pada 87 orang responden dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang berjumlah sebanyak 947 orang, sedangkan sampel pada penelitian ini adalah wanita usia 45 sampai dengan usia diatas 60 tahun dengan masalah – masalah seksualitas sebanyak 87 orang responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah – masalah seksualitas pada menopause yang normal sebanyak 39 orang responden (44,8%) sedangkan yang tidak normal sebanyak 48 orang responden (55,2%). Sebanyak 29 orang responden (33,3%) tidak mengalami kekeringan cairan pada vaginanya dan sebanyak 58 orang responden (66,7%) mengalami kekeringan cairan pada vaginanya. Pada faktor hot flushes ada sebanyak 38 orang responden (43,7%) yang tidak mengalami hot flushes dan sebanyak 49 orang responden (56,3%) yang mengalami hot flushes. Pada keadaan sulit tidur terdapat 42 orang responden (48,3%) yang tidak sulit tidur sedangkan sebanyak 45 orang responden (51,7%) yang mengalami keadaan sulit tidur. Sebanyak 41 orang responden (47,1%) mengatakan tidak mudah untuk tersinggung dan sebanyak 46 orang responden (52,9%) yang mengatakan mudah tersinggung. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara cairan vagina berkurang, hot flushes, sulit tidur dan mudah tersinggung terhadap masalah-masalah seksualitas menopause ( $P \text{ Value} < 0,05$ ).

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut diharapkan kepada pemerintah setempat dan petugas kesehatan untuk meningkatkan peran dan pelayanan mengenai kesehatan reproduksi lanjut usia (menopause) terutama pada masalah-masalah seksualitas pada menopause agar dapat meningkatkan kesiapan didalam menghadapi menopause dan juga diperlukannya penelitian yang selanjutnya dengan menggunakan metode penelitian, sampel dan kuesioner yang berbeda.

Daftar pustaka : 22 (2010 – 20018)

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang.**

Menopause merupakan suatu peristiwa yang sebenarnya menguntungkan kaum perempuan. Hal ini karena perempuan dapat berhenti dari kodrat alam yang harus dijalannya yaitu mengandung, melahirkan dan menyusui anaknya, kodrat alam tersebut semakin lama membuat kondisi fisik perempuan semakin menurun (Winarsi, 2004).

Sindrom menopause dialami oleh perempuan hampir diseluruh dunia. Sindrom menopause ini dialami oleh sekitar 70 - 80 persen perempuan Eropa, 60 persen perempuan Amerika Serikat, 57 persen perempuan Malaysia, serta 18 persen perempuan Jepang dan Indonesia. Perbedaan jumlah tersebut disebabkan oleh adanya pola makan yang berbeda pada setiap negara. Perempuan Eropa dan Amerika Serikat mempunyai estrogen yang lebih banyak dibandingkan dengan perempuan Asia, ketika terjadi menopause kadar estrogen perempuan Eropa dan Amerika Serikat menurun drastis dibanding perempuan Asia yang kadar estrogennya moderat (Winarsi, 2014).

Dampak menopause berupa keluhan sakit yang timbul akibat berkurang atau menghilangnya fungsi hormon estrogen yang diproduksi indung telur (*ovarium*), dan berkurangnya androgen atau testoteron yang juga diproduksi indung telur. Sindroma kekurangan estrogen tampak antara lain terjadi gangguan neurovegetatif yang dikenal sebagai gejala panas (*hot flushes*), gangguan psikis (seperti mudah tersinggung, depresi, sulit tidur) serta gangguan organik seperti infark jantung, *Atherosclerosis*, keropos tulang (*Osteoporosis*), reaksi peradangan, infeksi atau penyusutan (*Atrophy*) pada organ seks dan sebagainya.

Jumlah dan proporsi penduduk Indonesia berjenis kelamin perempuan yang berusia di atas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause, dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan sensus penduduk Indonesia tahun 2000 jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun baru mencapai 15,5 juta orang atau 7,6 % dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5 % dari total penduduk Indonesia (Supari, 2015).

Hampir setiap wanita pasti akan memasuki dan menjalani masa menopause akan mengalami masalah seksual. Faktor yang mempengaruhi masalah seksual pada menopause antara adalah faktor kondisi fisik (cairan vagina berkurang, menurunnya elastisitas vagina dan menurunnya keasaman pada vagina), penyakit fisik, penurunan hormon estrogen, kondisi psikologis (cemas, emosi, depresi dan stress) serta kondisi sosial. Biasanya wanita menopause akan merasakan sakit ketika melakukan hubungan intim dengan suaminya karena mengeringnya selaput lendir pada vagina yang telah mengering dan penebalan pada daerah vagina (Tobing, 2014).

Dalam beberapa kondisi aktivitas seksual secara umum akan mengalami penurunan sesuai dengan bertambahnya usia. Hubungan intim akan cenderung sangat jarang sekali untuk dilakukan dan insiden kekerasan sangat sedikit terjadi akan tetapi insiden disfungsi seksual mengalami peningkatan. Disfungsi seksual seseorang yang terasa tidak memuaskan, tidak berguna dan tidak adekuat (Watson, 2013).

Sekalipun para isteri merasakan suatu keresahan yang mendalam, hampir semua (91,1%) wanita menopause yang tidak mengizinkan suaminya untuk mencari isteri lagi sebagai pemenuhan kebutuhan seksual sang suami. Akan tetapi ada juga yang memberikan izin suaminya untuk menikah lagi, itupun dikarenakan oleh rasa sakit yang diderita sehingga tidak mampu lagi dalam memenuhi kebutuhan seksual sang suami dengan alasan daripada suaminya berzina dan juga merasa kasihan pada suami (Tina, 2013).

Menurut Sensus Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi (2018), untuk seluruh Propinsi Jambi jumlah perempuan menopause yang berusia 45 – > 60 tahun pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 6,82 % dibandingkan pada tahun 2017. Meningkatnya jumlah perempuan menopause ini sebagai akibat bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup untuk perempuan, serta kesehatan masyarakat yang semakin membaik.

Dari suvey pendahuluan awal yang dilakukan kepada 10 orang menopause di kelurahan Paal Merah, diketahui bahwa sebanyak 8 orang wanita menopause yang mengalami gangguan pada cairan vagina, 6 orang mengalami gejala rasa panas (*hot*

---

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH – MASALAH SEKSUALITAS  
PADA WANITA MENOPAUSE DI KELURAHAN PAAL MERAH KECAMATAN JAMBI SELATAN  
KOTA JAMBI TAHUN 2018.**

---

flushes), dan sebanyak 8 orang mudah tersinggung.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya faktor – faktor yang berhubungan dengan masalah seksualitas pada wanita menopause di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan. Karena menopause ini berkaitan sekali dengan perubahan – perubahan yang terjadi selama memasuki dan menjalani masa menopause. Penelitian ini mengamati tentang masalah seksualitas menopause, kondisi fisik dan psikis dari menopause.

### **Tujuan Penelitian.**

#### **1. Tujuan Umum**

Diketahuinya faktor – faktor yang berhubungan dengan masalah seksualitas wanita menopause di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan Tahun 2018.

#### **2. Tujuan Khusus**

- A. Diketahuinya gambaran masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause.
- B. Diketahuinya hubungan cairan vagina dengan masalah seksualitas wanita menopause.
- C. Diketahuinya hubungan hot flushes dengan masalah seksualitas wanita menopause.
- D. Diketahuinya hubungan mudah tersinggung dengan masalah seksualitas wanita menopause.
- E. Diketahuinya hubungan susah tidur dengan masalah seksualitas wanita menopause.

### **Ruang Lingkup Penelitian.**

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan masalah seksualitas pada wanita menopause karena akan berdampak kurangnya keharmonisan hubungan suami isteri, perceraian, poligami, suami selingkuh dan hilangnya kebahagiaan dalam rumah tangga dalam menghadapi masa tua. Penelitian ini dengan menggunakan metode

*Cross Sectional* (Variabel Dependen dan variabel independen dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan). Yang menjadi Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause dan sampel penelitian ini adalah wanita menopause dengan masalah seksualitas usia > 45 tahun. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 17 September sampai 12 Oktober 2018.

### **METODE PENELITIAN**

#### **Desain Penelitian.**

Penelitian ini merupakan penelitian studi korelasi yaitu dengan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel pada suatu situasi ataupun sekelompok subjek. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *Cross Sectional* yaitu dimana data yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

### **POPULASI DAN SAMPEL**

#### **Populasi.**

Populasi adalah keseluruhan objek dari penelitian ataupun objek yang akan diteliti (Notoatmodjo,2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan dengan usia diantara 45 sampai dengan > 60 tahun dengan jumlah sebanyak 947 orang.

#### **Sampel.**

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap dapat mewakili dari jumlah keseluruhan populasi (Notoatmodjo,2015). Sample pada penelitian ini berdasarkan Lamesshow dapat dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \cdot P (1-P) N}{d (N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} \cdot P (1-P)}$$

$$= \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5) \cdot 947}{0,1^2 \cdot (947-1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)}$$

$$= \frac{3,84 \cdot 0,25 \cdot 947}{9,46 + 0,96}$$

$$= \frac{909,12}{9,46 + 0,96}$$

10,42

= 87,24 atau 87 Orang

Sehingga besar sample yang akan diambil adalah sebanyak 87 Orang.

Sample pada penelitian ini diambil dengan menggunakan *Random Sampling* (acak), artinya setiap anggota populasi mempunyai peluang atau kesempatan yang sama besar untuk diambil sebagai sample penelitian.

#### **Analisa Data.**

##### **Analisa Univariat.**

Untuk melihat gambaran dari variabel bebas dan variabel terikat. Hasil penelitian dihasilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentasi dari kedua variabel tersebut.

##### **Analisa bivariat.**

Untuk melihat hubungan antara variabel dengan menggunakan batas kemaknaan  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kepercayaan 95 %. Hasil uji analisis bivariat ini adalah uji chi square dengan menggunakan rumus :

$$X^2 = \frac{\sum (O-E)^2}{E}$$

Keterangan :

$\Sigma$  : Jumlah

$X^2$  : Nilai Chi Square

O : Nilai Observasi

E : Nilai Expected (Nilai Yang Diharapkan)

### **HASIL PENELITIAN**

#### **Analisis Univariat.**

##### **1. Masalah – masalah Seksualitas Menopause.**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (55,2%) masalah seksualitasnya tidak normal.

##### **2. Cairan Vagina.**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (66,7%) cairan vaginanya tidak normal.

##### **3. Hot Flushes.**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (56,3%) mengalami hot flushes.

##### **4. Susah Tidur**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (51,7%) mengalami susah tidur.

##### **5. Mudah Tersinggung**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 87 responden sebagian besar (52,9%) mudah tersinggung.

#### **Analisis Bivariat.**

##### **1. Hubungan cairan vagina dengan masalah – masalah seksualitas menopause.**

Hasil analisis hubungan antara cairan vagina dengan masalah – masalah seksualitas menopause diketahui bahwa sebanyak 29 responden yang cairan vaginanya normal hanya 8 orang (27,6%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal, sedangkan dari 58 orang yang cairan vagina berkurang / tidak normal sebanyak 40 orang (69,0%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal. Hasil uji statistik diketahui nilai P Value 0,016 ( $P < 0,05$ ) dengan kata lain ada hubungan antara cairan vagina dengan masalah – masalah seksualitas menopause, nilai OR = 5,833 (2,176 – 15,639) artinya responden yang mengalami cairan vagina berkurang mempunyai peluang 5 kali untuk mengalami masalah – masalah seksualitas dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami kekeringan pada cairan vaginanya.

##### **2. Hubungan faktor hot flushes dengan masalah – masalah seksualitas menopause.**

Hasil analisis hubungan antara hot flushes dengan masalah – masalah seksualitas menopause diketahui bahwa sebanyak 38 responden yang tidak mengalami hot flushes hanya 15 orang (39,5%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal, sedangkan dari 49 orang yang mengalami hot flushes terdapat sebanyak 33 orang (67,3%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal. Hasil uji statistik diketahui nilai P Value 0,018 ( $P < 0,05$ ) dengan

kata lain ada hubungan antara hot flushes dengan masalah – masalah seksualitas menopause, nilai OR = 3,163 (1,308 – 7,647) artinya responden yang mengalami hot flushes mempunyai peluang 3 kali untuk mengalami masalah – masalah seksualitas dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hot flushes.

**3. Hubungan faktor susah tidur dengan masalah – masalah seksualitas menopause.**

Hasil analisis hubungan antara susah tidur dengan masalah – masalah seksualitas menopause diketahui bahwa sebanyak 42 responden yang tidak mengalami susah tidur hanya 14 orang (33,3%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal, sedangkan dari 45 orang yang mengalami susah tidur terdapat sebanyak 34 orang (75,6%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal. Hasil uji statistik diketahui nilai P Value 0,012 ( $P < 0,05$ ) dengan kata lain ada hubungan antara susah tidur dengan masalah – masalah seksualitas menopause, nilai OR = 6,182 (2,427 – 15,743) artinya responden yang mengalami susah tidur mempunyai peluang 6 kali untuk mengalami masalah – masalah seksualitas dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami susah tidur.

**4. Hubungan faktor mudah tersinggung dengan masalah – masalah seksualitas menopause.**

Hasil analisis hubungan antara mudah tersinggung dengan masalah – masalah seksualitas menopause diketahui bahwa sebanyak 41 responden yang tidak mudah tersinggung hanya 15 orang (36,6%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal, sedangkan dari 46 orang responden yang mudah tersinggung terdapat sebanyak 33 orang (71,7%) dengan masalah – masalah seksualitas yang tidak normal. Hasil uji statistik diketahui nilai P Value 0,002 ( $P < 0,05$ ) dengan kata lain ada hubungan antara mudah tersinggung dengan masalah – masalah seksualitas menopause, nilai OR =

4,400 (1,783 – 10,857) artinya responden yang mudah tersinggung mempunyai peluang 4 kali untuk mengalami masalah – masalah seksualitas dibandingkan dengan responden yang tidak mudah tersinggung.

**Pembahasan Hasil Penelitian.**

**1. Masalah – masalah Seksualitas Menopause.**

Pada masalah – masalah seksualitas yang dirasakan menopause setelah melakukan hubungan intim dengan suaminya, sebagian besar responden mengatakan (75%) merasakan perih setelah berhubungan. Sehingga dampak rasa sakit dan perih yang dirasakan itu sangatlah mengganggu dan juga menurunkan gairah didalam melakukan hubungan intim.

Kepada responden ditanyakan mengenai frekuensi dalam melakukan hubungan intim yang dilakukan. Dari hasil pengisian kuesioner, wawancara dan penelitian kepada responden, maka dapat diperoleh hasil bahwa hampir dari semua responden mengaku lebih ataupun sangat jarang sekali didalam melakukan hubungan intim. Bahkan sebanyak 18 orang responden (4,5%) mengaku tidak pernah sama sekali melakukan hubungan intim lagi.

Kepuasan yang dirasakan selama melakukan hubungan intim sangat jarang sekali dirasakan oleh sebagian dari responden yang diteliti (75%). Bagi mereka, hubungan intim dianggap sebagai suatu kewajiban didalam melayani suami saja, bukan sebagai pemenuhan kebutuhan biologis.

Masalah – masalah seksualitas yang tidak normal pada menopause ini dapat mengakibatkan berbagai permasalahan seperti rasa sakit dan perih setelah melakukan hubungan intim, keharmonisan didalam rumah tangga berkurang atau bahkan tidak ada lagi, perceraian, poligami serta perselingkuhan.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah seksualitas pada wanita menopause ini adalah dengan

cara melakukan konsling atau melakukan psikotripsi. Jenis terapi yang dilakukan adalah terapi terapi tingkah laku termasuk latihan tuntunan diri seperti sentuhan non-seksual ataupun pijatan sensual sampai dengan terjadinya peningkatan kenikamatan gairah seks. Biasanya terapi yang dilakukan termasuk pendidikan seks mengenai fisiologi tubuh dan teknik untuk membangkitkan rangsangan yang diperlukan untuk dalam mencapai orgasme.

Selain itu, berikan respon seksual sebagai ungkapan rasa kasih sayang terhadap suami, seperti keintiman emosional dengan cara sambil berpegangan tangan untuk mencapai keintiman seksual, serta bicarakan dengan terus terang kepada suami secara teratur dan terbuka tentang perasaan dan masalah yang dihadapi, sehingga hal ini dapat membantu untuk memperbaiki hubungan.

**2. Hubungan Faktor Cairan Vagina Berkurang Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.**

Berkurangnya ataupun mengeringnya cairan pada vagina dapat mengakibatkan nyeri, sakit serta rasa perih pada saat melakukan hubungan, gatal – gatal pada daerah kemaluan serta rasa panas dan kejang saat berkemih, sehingga hal ini dapat mengakibatkan terganggunya serta menurunnya gairah seksual.

Wanita yang melakukan hubungan intim atau aktivitas seks yang dilakukan secara teratur akan memelihara dinding vagina dan juga kestabilan cairan vagina. Wanita yang melakukan hubungan seks tiga kali dalam seminggu akan mengalami penurunan yang lebih ringan pada cairan dan dinding vaginanya karena adanya peningkatan aliran darah yang menuju vagina.

Upaya yang harus dilakukan untuk mengalami masalah seksualitas menopause ini adalah dengan cara menggunakan air liur, jelly sebagai pelumas untuk menguatkan otot – otot

vagina ataupun untuk meningkatkan rangsangan seksual, cream vagina ataupun minyak sayur sebagai pelicin dan pengganti cairan vagina yang berkurang agar hubungan intim yang dilakukan tidak terasa sakit dan perih. Dapat juga dilakukan dengan menggunakan terapi hormon, latihan kegel atau konsultasikan dengan ahlinya, cobalah untuk mencari posisi berhubungan dengan cara yang baru, latihan otot relaksasi (kontraksi dan relaksasi otot vagina) atau juga melatih otot vagina dengan menggunakan alat khusus.

**3. Hubungan Faktor Hot Flushes Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.**

Sebagian besar dari responden (56,3%) yang mengalami hot flushes ini mengatakan bahwa keadaan ini dapat menurunkan daya konsentrasi mereka dan juga dapat mengganggu dalam melakukan hubungan intim sehingga mereka sangat merasa takut sekali jika suami mereka tidak suka dengan keadaannya yang sering merasa kepanasan dan berkeringat. Perasaan yang dialami dapat berlangsung selama beberapa detik atau bahkan dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Menopause yang mempunyai daya tahan yang kuat terhadap stress yang tinggi lebih jarang mengalami atau merasakan hot flushes ini jika dibandingkan dengan wanita yang mudah sekali cemas, stress dan frustasi.

Untuk mengatasi rasa panas ini maka sebaiknya gunakan pakaian yang tipis dan longgar. Ketika terjadi gejala hot flushes, bernafaslah dalam – dalam dan perlahan – lahan kedalam perut untuk membantu agar tetap tenang, bila perlu gunakan kipas kuno ataupun kipas angin dan jika ada gunakan ac sebagai penyejuk.

**4. Hubungan Faktor Sulit Tidur Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.**

Menurut Kuntjoro (2012), Keadaan susah tidur (*Insomnia*) ini lazim terjadi pada menopause, akan tetapi hal ini mungkin ada kaitannya dengan perasaan tegang akibat berkeringat, hot flushes serta perubahan – perubahan lainnya yang terjadi pada masa menopause. Pada wanita menopause kadar serotonin menurun sebagai akibat dari jumlah estrogen yang minim. Serotonin berperan sekali dalam mempengaruhi suasana hati seseorang. Akibatnya menopause akan seringkali mudah tersinggung, marah, lelah dan letih serta hubungan intim menjadi tidak baik karena merasa kelelahan, sering mudah tersinggung dan marah – marah.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah susah tidur ini adalah sebaiknya jangan mengonsumsi obat tidur, makan dan minum secara wajar dan teratur, hindari minum kopi sebelum tidur karena mengandung kafein tapi minumlah susu skim hangat sebelum tidur karena mengandung senyawa kimia yang menimbulkan rasa kantuk, makanlah makanan yang kaya akan karbohidrat, tata lingkungan kamar secara efektif dan efisien seperti jauh dari kebisingan dan lampu yang terlalu terang, jalani gaya hidup yang positif dan hilangkan pikiran yang negatif, lakukan aktivitas fisik fisik disiang hari karena dengan aktivitas fisik yang teratur dapat membuat tidur lebih nyenyak serta jangan biarkan perut dalam kondisi kelaparan.

**5. Hubungan Faktor Mudah Tersinggung Terhadap Masalah – masalah Seksualitas Menopause.**

Pada keadaan ini menopause sangat mudah sekali untuk tersinggung dan marah – marah terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak mengganggunya. Pada saat memasuki masa menopause perasaan wanita menjadi sangat sensitif sekali terhadap sikap dan perilaku orang disekitarnya, tidak terkecuali juga dengan sikap dan perilaku suaminya yang dianggapnya

menyinggung dirinya sehingga untuk melakukan hubungan intim menopause akan bersikap dingin dan selalu menolak keinginan dari suami untuk berhubungan intim (Kuntjoro dalam [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com), 2012).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah mudah tersinggung ini adalah dengan cara sediakan waktu untuk rileks atau rekreasi, bersikap lebih asertif, meningkatkan energi dengan tidur yang teratur, berolahraga seperti yoga, dan melakukan latihan relaksasi.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan.**

1. Masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause di Kelurahan Paal Merah Kecamatan Jambi Selatan pada tahun 2018 adalah sebanyak 39 orang responden (44,8%) normal sedangkan yang tidak normal sebanyak 48 orang responden (55,2%). Sebagian besar wanita yang menopause tidak pernah merasakan kepuasan pada saat dan setelah melakukan hubungan intim, akan tetapi yang mereka rasakan hanyalah rasa sakit, perih dan nyeri setelah berhubungan intim. Keadaan menopause dapat mengakibatkan frekuensi untuk melakukan hubungan intim berkurang, jarang atau bahkan tidak pernah sama sekali lagi melakukan hubungan intim.
2. Masalah berkurangnya cairan vagian atau keringnya cairan vagina sangat berhubungan erat sekali dengan masalah – masalah seksualitas menopause karena dapat mengakibatkan rasa sakit, nyeri, perih dan kejang saat berkemih.
3. Sebagian besar dari responden mengakui mengalami hot flushes sebanyak 49 orang responden (56,3%) dan yang tidak mengalami hot flushes sebesar 38 orang responden (43,7%).
4. Responden yang mengalami susah tidur sebanyak 45 orang responden (51,7%) dan yang tidak mengalami susah tidur sebanyak 42 orang responden (48,3%). Keadaan susah tidur ini erat sekali hubungan dengan masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MASALAH – MASALAH SEKSUALITAS  
PADA WANITA MENOPAUSE DI KELURAHAN PAAL MERAH KECAMATAN JAMBI SELATAN  
KOTA JAMBI TAHUN 2018.**

- karena dapat mengakibatkan perasaan lelah dan tegang, panas, mudah tersinggung dan juga cepat marah sehingga hubungan seksual menjadi sangat terganggu.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara mudah tersinggung dengan masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause (P Value : 0,002).
- Saran.**
1. Perlunya dimasukkan Program Kesehatan Reproduksi (Kespro) dan pemberian penyuluhan mengenai masalah reproduksi dan seksual pada menopause di Posyandu Lansia yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan menopause mengenai masalah reproduksi.
  2. Menciptakan suasana keluarga yang harmonis, akrab dan terbuka terhadap segala masalah yang dihadapi serta saling mendukung.
  3. Untuk peneliti yang selanjutnya agar dapat dilakukan penelitian yang lebih mendalam lagi serta lebih detail mengenai masalah – masalah seksualitas pada wanita menopause.
- DAFTAR PUSTAKA**
1. \_\_\_\_\_. 2013. *Pengantar Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Prilaku Kesehatan*. Yogyakarta. Penerbit Andi Offset.
  2. \_\_\_\_\_. 2010. *Modul Pelatihan Konseling Kesehatan Dan Gizi Bagi lanjut Usia*
  3. \_\_\_\_\_. 2018. *Profil Kelurahan Kota Jambi Tahun 2018 ; Kelurahan Paal Merah*. Jambi. Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) Kota Jambi.
  4. Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
  5. Baiturokhim. 2013. *Gangguan Insomnia : Dapatkah Disembuhkan?*. [www.sinarharapan.com](http://www.sinarharapan.com).
  6. Baziad, A. 2013. *Menopause Dan Andropause*. Jakarta. Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
  7. Friedman, G.D. 2013. *Prinsip – prinsip Epidemiologi (Primer Of Epidemiology)*. Editor Siswanto. Yogyakarta. Penerbit Yayasan Essentia Medica.
  8. Gde, M.A.A. 2013. *Langkah – langkah Praktis Penyusunan Proposal Dan Publikasi Ilmiah*. Jakarta. Penerbit EGC.
  9. Kartika, E. 2015. *Menopause iiiihhhh.....takut*. Detik hot. [Subscribe@yahooostoup.com](mailto:Subscribe@yahooostoup.com).
  10. Kuntjoro. 2012. [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com).
  11. Lamesshow, et al. 2017. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta. Gajah Mada University.
  12. Lestari. 2014. *Tingkat Pengetahuan Dan Persepsi Terhadap Menopause Di Puskesmas Wiro Brajen*. Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat.
  13. Mangoenprasodjo, S.A. 2014. *Siapa Takut Menopause, Kiat Memasuki Masa Paruh baya Tanpa Rasa Was-was Dan Cemas*. Yogyakarta. Thinkfresh.
  14. Nadesul. 2014. *Tetap Bergairah Dalam Memasuki Masa menopause, Seminar Sehari Menjelang Hari Menopause Sedunia*. Jakarta.
  15. Notoatmodjo, S. 2015. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
  16. Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik Edisi II*. Jakarta. Penerbit EGC.
  17. O'Brein, P. 2014. *Menghadapi Masa – masa Menopause Dengan Penuh Kebahagiaan*. Laih Bahasa ; Rita. Jakarta. Penerbit Binarupa Aksara.
  18. Perkumpulan Obstetri Ginekologi Indonesia (POGI). 2017. *Panduan Menopause Dan Therapy Hormon Pengganti (THR)*. Jakarta. PT. Sheering Indonesia.
  19. Supari, S.F. 2015. *Tetap Sehat Dan Menarik Di Usia Menopause, Seminar Memperingati hari Lanjut Usia*. Jakarta.
  20. Susenas. 2018. *Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi*. Jambi.
  21. Tobing, N.L. 2017. *Usia Lanjut Rentan Masalah Seksual*. Jakarta. [www.kapanlagi.com](http://www.kapanlagi.com).
  22. Winarsi, H. 2014. *Menopause Menguntungkan Kaum Perempuan, Makalah Seminar Sehari Memperingati Hari Menopause Sedunia*